



しょく いく

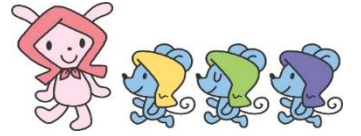
食育だより



がつ にち ほうさい ひ
9月1日は防災の日



がつ にち がつ にち ほうさいしゅうかん
8月30日～9月5日は防災週間です。



さいがい お とき あわ ぞな くんれん おこな
いざ災害が起こった時に慌てないように、備えや訓練を行っておきましょう。



非常食について



ひ じょうしょく みず こめ まい かんぼん かんづ
非常食には、水、米（アルファ米）、乾パン、缶詰め、ビスケットなどがあげられます。

ぞな
備えるポイントは、子どもが日常から食べ慣れているものも併せて常備しておくことです。

さいがい じ かんきょう へん か せいしんてき ふ あんてい た な ふ あん かん
災害時、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れないものには不安を感じることもあります。

さいがい じ きかい いち ど こ いっしょ ひ じょう
災害時にできるだけスムーズに食べられるよう、この機会に一度、お子さんと一緒に非常食を見直してみませんか。



作ってみよう！

かんづつ やさい
～乾物と野菜のおやつメニュー～

<ツナと塩昆布の Pasta>



<材料 子ども1食分>

スパゲティ	18g
麺のゆで塩	少々
玉ねぎ	15g
人参	15g
オリーブオイル	小さじ1/2
食塩	少々
こしょう	少々
ツナ缶	15g
塩昆布	1.5g
麺のゆで汁	15g
しょうゆ	小さじ1/2

かんづつ かんづめ いえ ざいりょう つか
乾物や缶詰、家にある材料を使って
手軽にできるメニューを
紹介します。



<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② パスタをゆでる
- ③ 油を熱し、①、食塩、こしょうを加え
しんなりするまで炒め、ツナ、塩昆布、
ゆで汁を加える
- ④ ③に②を入れ、しょうゆを入れて和える